

Du 1^{er} Mai
au 4 Juin

On mange quoi en Mai ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Gratin d'aubergines	Saucisse avec poêlée de boulgour et carottes	Taboulé printanier aux asperges des bois	Gratin aubergines	Quiche aux asperges et lardons	Boulgour aux tomates séchées et noisettes	Concombres en folie !
Semaine 2	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Tarte aux épinards, saumon, fêta et noisettes	Gratin aux crozets, fenouil et Morbier	Riz aux lentilles corail, cardamone et betterave	Tagliatelles aux crevettes	Brick épinards et chèvre avec salade verte	Risotto de coquillettes crevettes, champignons et chorizo
Semaine 3	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pommes de terre et saumon fumé en salade	Cabillaud aux olives et vin blanc	Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	Pizza au gorgonzola et aux pommes de terre	Tarte aux brocolis, chèvre et lardons	Salade d'endives au poulet à la pomme et au comté
Semaine 4	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Pennes aux rubans de courgettes et poulet au parmesan	Cake Jambon olive et salade verte	Riz gourmand à l'agneau et aux abricots	Poulet miel soja et haricots verts	Party Crêpe !	Salade de riz thon et betterave
Semaine 5	Gratin de courgettes à la grecque	Aubergines farcies	Tarte aux Olives et légumes confits	Gratin de courgettes à la grecque	Gratin de macaronis au canard confit	<i>Laissez vos enfants choisir !</i>	Salade de pois chiches, thon et poivrons

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Wok de filet mignon de porc aux brocolis et champignons	1 oignon / 1 filet mignon de porc (450 g) / 1 petite tête de brocoli 200 g de champignons type shiitakés ou autres / 3 c.à.s d'huile neutre / 3 c.à.s de sauce soja / 1 c.à.c de féculé de maïs	Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Émincez le filet mignon en fines tranches. Détaillez le brocoli en petits bouquets. Lavez et coupez les champignons en quatre. Dans un wok bien chaud, faites revenir les légumes, les champignons et la viande sur feu vif avec l'huile pendant 3 min, en remuant de temps en temps. Ajoutez la sauce soja et remuez bien. Diluez la féculé de maïs dans 5 cl d'eau et ajoutez-les dans le wok. Laissez cuire 1 min de plus et servez sans attendre. <i>Source : Odélices</i>
Pommes de terre et saumon fumé en salade	6 pommes de terre / 4 tranches de saumon fumé / 100g de ricotta / ½ citron jaune (zeste et jus) / aneth / 2 c.à.s d'huile d'olive	Faites cuire les pommes de terre 20 à 25 min à l'eau bouillante salée. Egouttez, pelez et coupez en morceaux. Mélangez la ricotta avec le jus de citron le zeste, l'aneth, et l'huile. Salez, poivrez. Mélangez les pommes de terre, le saumon et la sauce. Dégustez frais. <i>Source : Livre « Recettes irratables Plats du Soir »</i>
Cabillaud aux olives et vin blanc	4 filets de cabillaud / 250g de champignons de Paris / 120 g d'olives vertes (dénoyautées) / 20 cl de vin blanc / 1 citron / herbes de Provence / sel, poivre, autres épices à poisson, selon votre goût	Mettre dans un plat les filets de poisson. Émincer les champignons et en recouvrir le poisson. Ajouter les olives, le vin, le jus du citron, les herbes de Provence et les épices (rester dans des épices douces pour ne pas contrarier le goût des olives). Saler et poivrer. Recouvrir le plat de papier d'aluminium et enfourner. Cuire jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement (1h si poisson surgelé). <i>Source : Marmiton</i>
Pizza au gorgonzola et aux pommes de terre	1 pâte à pizza / 150g de gorgonzola en tranche / 3 pommes de terre moyennes à chair ferme / 3 c.à.s d'huile d'olive / 30g de noisettes hachées	Recouvrez la pâte de fromage, puis, en les faisant un peu se chevaucher, de pommes de terre en rondelles de 1 ou 2 mm. Badigeonnez d'huile et salez un peu. Faites cuire 10min dans le bas du four chaud (200°C), puis 15min au centre. Parsemez de noisettes. Dégustez. <i>Source : Livre « Recettes irratables Plats du Soir »</i>
Tarte aux brocolis, chèvre et lardons	500g de brocoli / 100g de lardons / 60g de fromage de chèvre en buchette / 20cl de lait / 3 gros œufs / 1 pâte brisée	Rincez soigneusement le brocoli à l'eau froide et détaillez-le en fleurons avec peu de tiges. Étalez la pâte brisée et garnissez-en un moule à tarte beurré ou tapissé de papier cuisson. Piquez-la régulièrement avec une fourchette. Répartissez les lardons et les fleurons de brocolis sur le fond de tarte. Fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre, délayez avec le lait. Versez sur les brocolis et lardons. Coupez le fromage de chèvre en tranches, déposez-les sur la garniture de la tarte. Faites cuire la tarte aux brocolis, fromage de chèvre et lardons durant 35 min dans le four préchauffé à 180°C. <i>Source : Odélices</i>
Salade d'endives au poulet à la pomme et au comté	4 endives / 3 blancs de poulet / 2 pommes Granny / 100g de comté en copeaux / 2 c.à.s d'huile d'olive / 1 c.à.c de moutarde / 3 c.à.s de yaourt	Faites poêler le poulet 10 min à feu moyen avec 1 c.à.s d'huile d'olive. Coupez les pommes en fines lamelles, ainsi que les endives. Mélangez la moutarde avec le yaourt et l'huile restante. Dans un saladier, mélangez les endives, le poulet, les pommes et le comté. Arrosez de sauce et servez. <i>Source : Livre « Recettes irratables Plats du Soir »</i>

Semaine 3
Du 15/05 au 21/05

Mon organisation

J'ai choisi de vous présenter une organisation avec une cuisine de 2 jours par semaine, espacés de quelques jours (le WE et le jeudi), mais libre à vous de l'adapter ! Vous pouvez tout faire le WE, ou choisir deux jours dans la semaine en fonction de votre emploi du temps !

De plus, cette organisation tient compte de repas préparés avec des légumes frais, mais vous pouvez tout à fait acheter des légumes surgelés ou en conserves si vous préférez, pour encore plus de rapidité.

Jour de cuisine n° 1 (Samedi ou Dimanche) :

Faites cuire les pommes de terre qui serviront à la salade de mardi. Préparez pendant ce temps le wok de filet mignon. Le cabillaud de mercredi pourra être cuit le jour même, il n'en sera que meilleur !

Jour 2 : Jeudi, ou quand vous voulez !

Les repas de cette fin de semaine nécessitent peu de préparation, vous pouvez tout préparer le jour J, ou éventuellement avancer la préparation de la tarte de samedi.

Et moi alors ?

Avec les beaux jours, exit les grandes surfaces, allez faire un tour au marché !